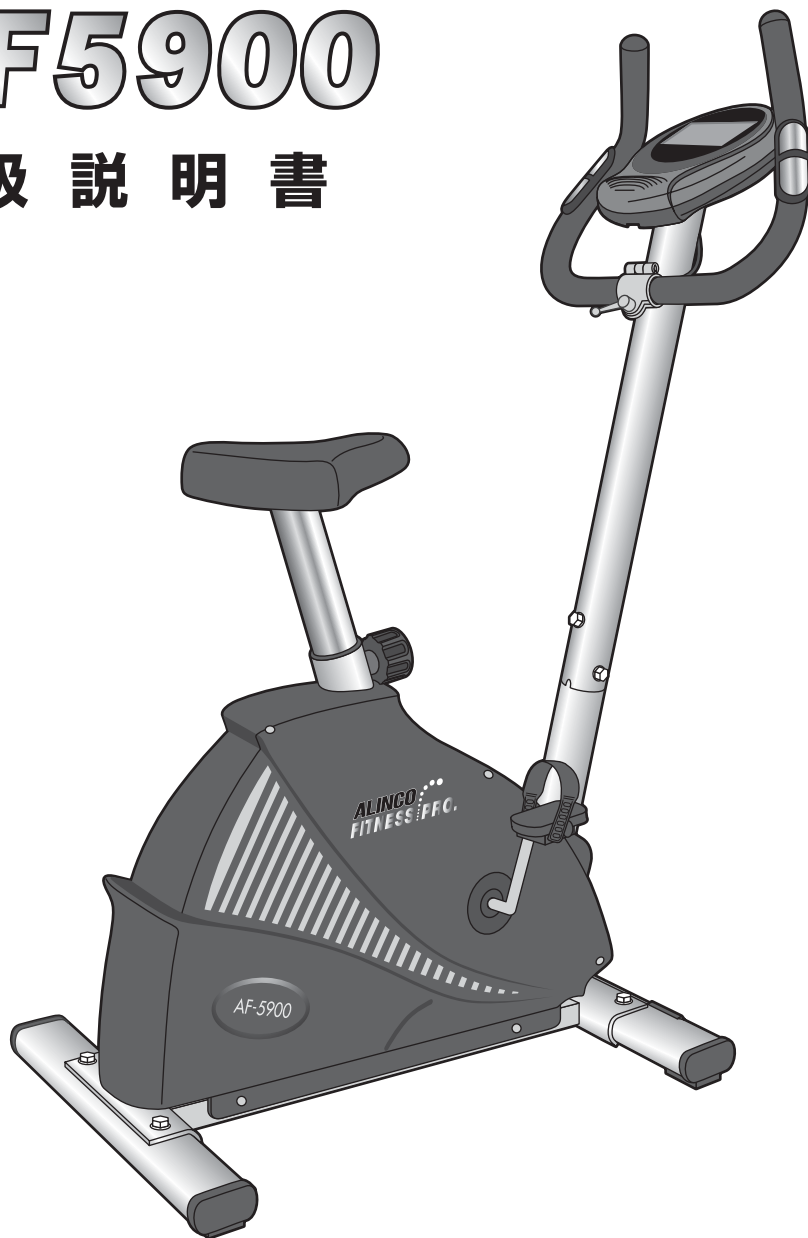
FITNESS PRO. ALINCO

プログラムバイク 5900

AF5900

取 扱 説 明 書

INDEX

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムバイク5900「AF5900」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1.　本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2.　本製品は日本国内でのみお使いください。
3.　本製品の使用は健康な人を対象としており、次に該当する方は必ず医師に相談の上ご使用ください。（リハビリテーションでの使用、心臓病、呼吸器障害、高血圧症他、身体に持病や障害のある方、50才以上の方、妊娠中や生理中の方、前記以外に身体に異常を感じている方）
4.　本製品のご使用にあたっては、パートナーをつけてトレーニングを行ってください。特に、小学生以下及び50才以上の壮年の方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
5.　本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6.　本機の連続使用耐久時間は最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7.　この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1.　本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2.　本製品の「組立時」「取り外し」、及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3.　安全のため、組立、及び取り外しの際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4.　本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1.　組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
2.　組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

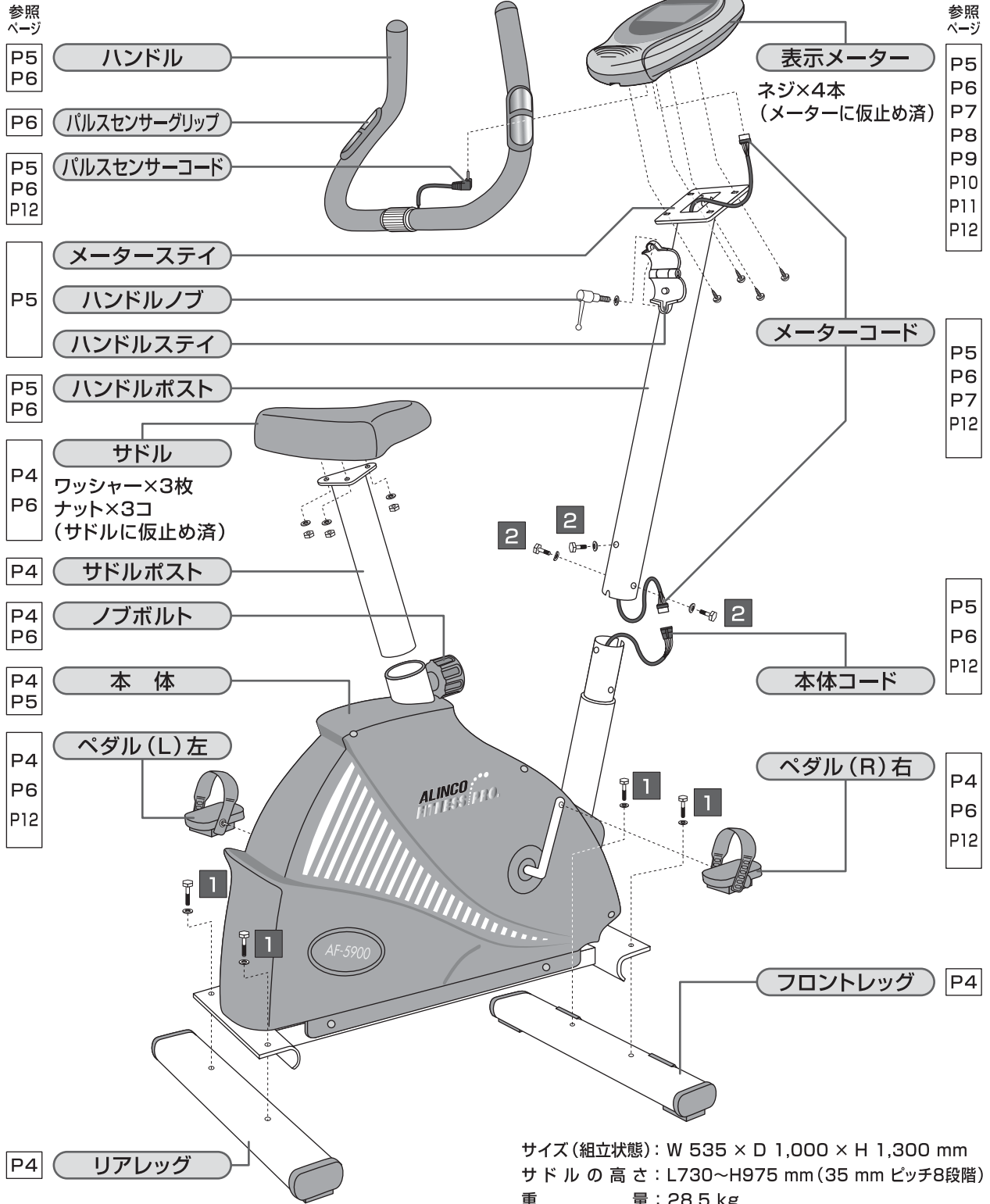
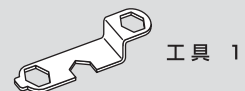
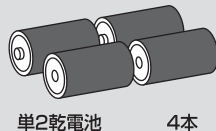
各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

参照ページ	部品名
P5 P6	ハンドル
P6	パルスセンサーグリップ
P5 P6 P12	パルスセンサーコード
P5	メーターステイ
P5	ハンドルノブ
P5	ハンドルステイ
P5 P6	ハンドルポスト
P4 P6	サドル　ワッシャー×3枚　ナット×3コ（サドルに仮止め済）
P4	サドルポスト
P4 P6	ノブボルト
P4 P5	本　体
P4 P6 P12	ペダル（L）左
P4	リアレッグ

部品名	参照ページ
表示メーター　ネジ×4本（メーターに仮止め済）	P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12
メーターコード	P5 P6 P7 P12
本体コード	P5 P6 P12
ペダル（R）右	P4 P6 P12
フロントレッグ	P4

サイズ（組立状態）：W 535 × D 1,000 × H 1,300 mm
サドルの高さ：L730～H975 mm（35 mm ピッチ8段階）
重　　　　量：28.5 kg

付属品

警告・注意

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、サドル及びハンドル取り付け部分等がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。
4. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。
6. 回転中のクランク(ペダル側の回転軸)及びホイール部には、決して指等で直接触れないでください。ホイール等に巻き込まれ重大な事故を引き起こす恐れがあり大変危険です。
7. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
8. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
9. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
10. 本製品は1人用です。2人以上でご使用にならないでください。
11. 安全のため、使用中以外でも車輪やチェーン等の駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児が本製品に近づかないように十分注意してください。
12. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
13. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、骨折、その他心身の異常)
14. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
15. 健康のため、食前・食後1時間は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらの運動は行わないでください。
16. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護する不燃性のマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱になどぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター(フリーダイヤル 0120-30-4515)までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

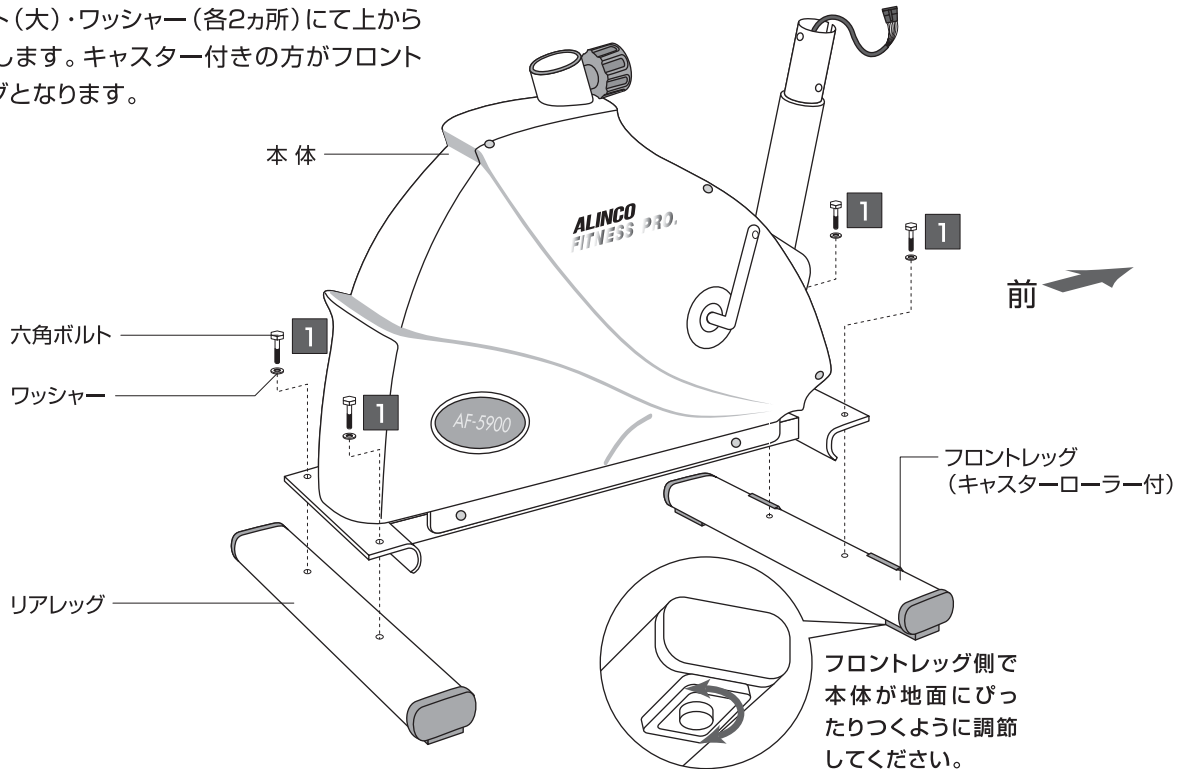
⚠ 注　意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

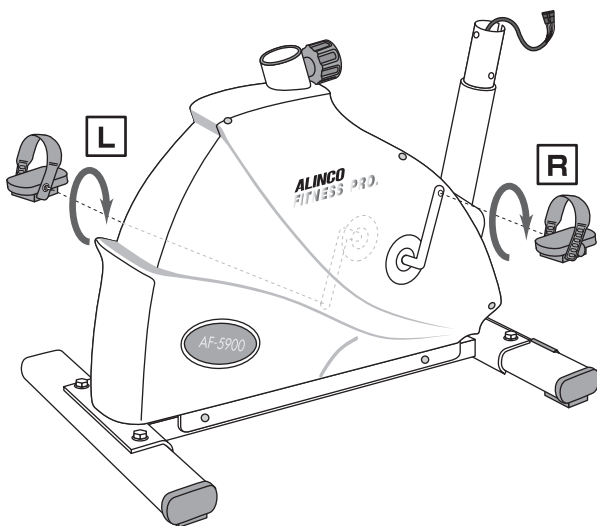
組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

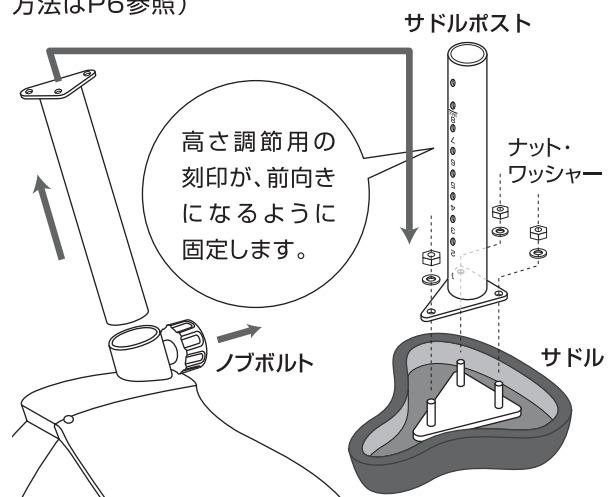
必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。

1 本体にレッグを固定する

本体にフロントレッグ・リアレッグを 1 六角ボルト（大）・ワッシャー（各2ヵ所）にて上から固定します。キャスター付きの方がフロントレッグとなります。

2 ペダルを取付ける

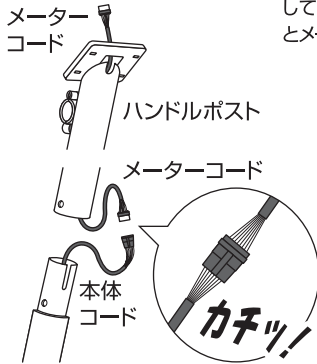
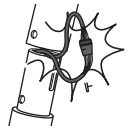
ペダルは取付けボルト先端に、L・Rの刻印が付けてあるので（L）は左へ（R）は右へ間違わないよう取付けてください。

注）右ペダルは右まわし、**左ペダルは左まわし（逆ネジ）になっています**。固定ボルトを逆さに回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

3 サドルを固定する

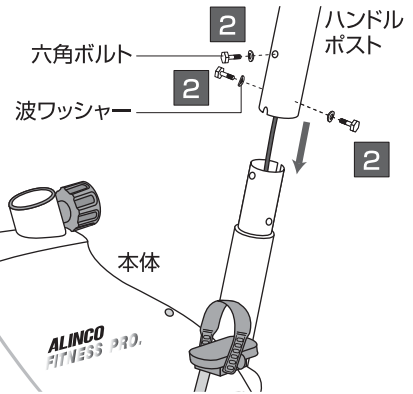
まず、本体に差し込まれているサドルポストを抜いてからサドルに固定します。（ナットとワッシャーはサドルに仮止めされています。）**サドル固定ナットは樹脂入りナットのため、締めていく途中で固くなりますがそのまま工具で締めつけてください。**サドルの高さを合わせ、ノブボルトで固定します。（サドルの高さ調節方法はP6参照）

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

4 メーターコードを接続する

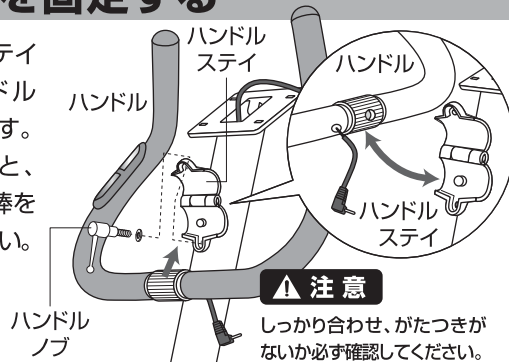
ハンドルポストに通っているメーターコードを本体コードに接続します。

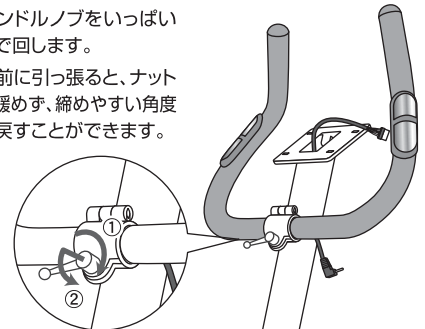
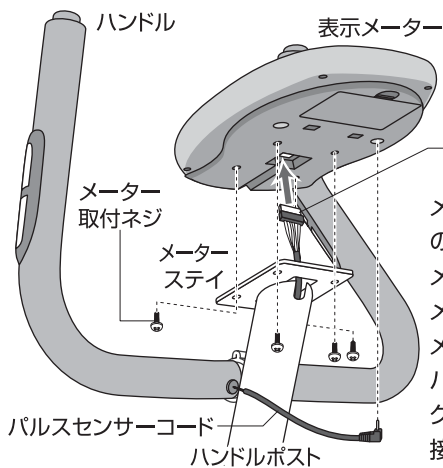
注）コードを傷つけないように注意してください。コードが断線するとメーターが作動しなくなります。

⚠注意
コードをはさまないように注意してください。

コードは「カチッ」と音がするまで、しっかりと接続してください。

5 ハンドルポストを固定する

ハンドルポストを本体に 2 六角ボルト・波ワッシャー（3カ所）で固定します。

⚠注意
ハンドルポストを本体に差し込む時、手指等をはさまないようご注意ください。

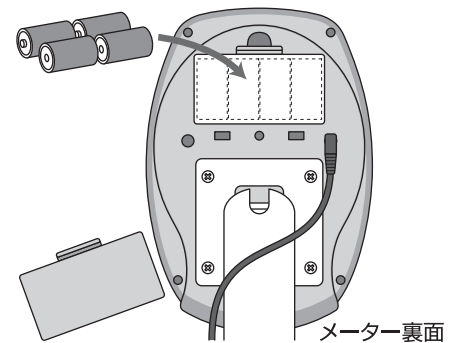
6 ハンドルを固定する

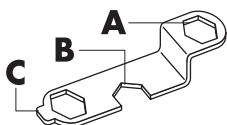
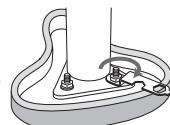
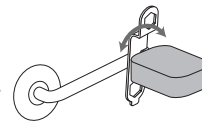
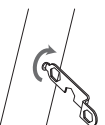
ハンドルをハンドルステイにはさみ込み、ハンドルノブでしっかり固定します。その時ハンドルの穴と、ハンドルステイの突起棒をしっかりと合わせてください。

⚠注意
しっかり合わせ、がたつきがないか必ず確認してください。

①ハンドルノブをいっぱいまで回します。
②手前に引っ張ると、ナットを緩めず、締めやすい角度に戻すことができます。

7 表示メーターを取付け、コードを接続する

注）接続先を間違えないよう、再度確認してください。

メーターコードを電池ボックス下のジャックにしっかりと接続します。メーター取付ネジ4本で表示メーターを固定します。（ネジはメーターの裏に仮止めされています。）パルスセンサーコードを電池ボックス左横のジャックにしっかりと接続します。

8 乾電池を入れる

メーター裏側の電池ボックスのふたをはずし、単2乾電池4本をセットします。（+・−を間違えないように注意してください。）

※ 組立完了後、スピードメーターが作動しない場合は、組立手順 4、7 のコードの接続をもう一度ご確認ください。

付属工具について

A. 六角ボルトやナットの締め付けに使います。

B. ペダルの締め付けに使います。

C. プラス（⊕）ネジの締め付けに使います。

チェックポイント・調整方法・心拍数モード使用上の注意

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

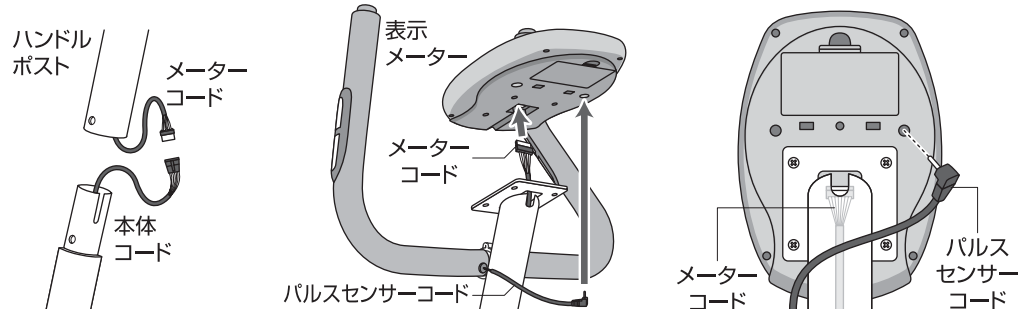
チェック 1…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか?

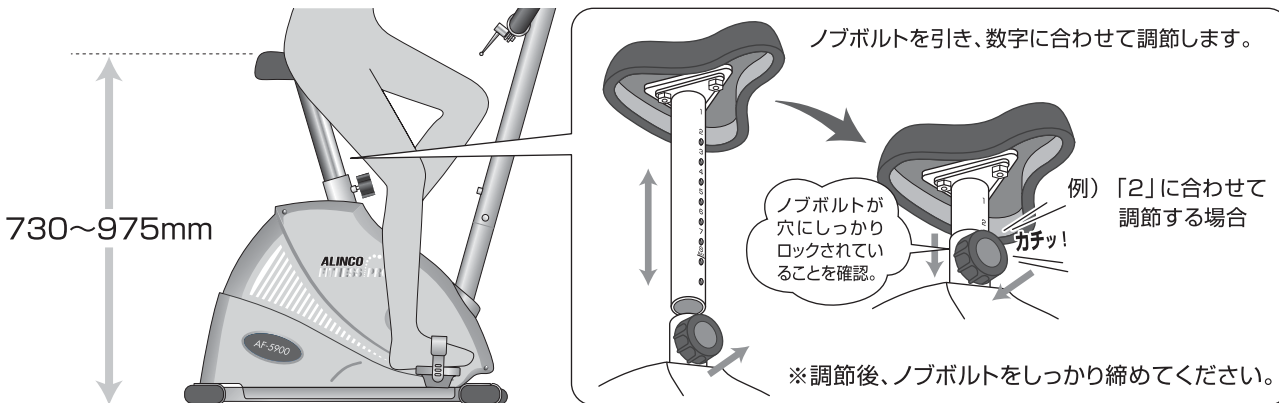
→ 組立手順 1～8 を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

チェック 2…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか?

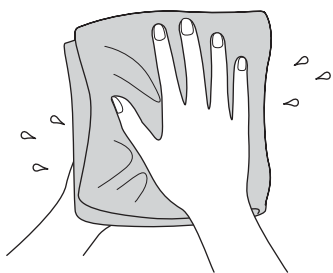
→ ペダルがしっかりついているか確認し、それでもうまく回転しない場合は当社サービスセンターまでお問い合わせください。

チェック 3…各コードの接続は間違っていませんか?

→ 組立手順 4･7 を参照の上、各コードをしっかりと接続してください。

■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置の時に足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドルの地上高は最低730mm、最高で975mmまで35mmピッチの8段階です。

■ 心拍数モード使用上の注意

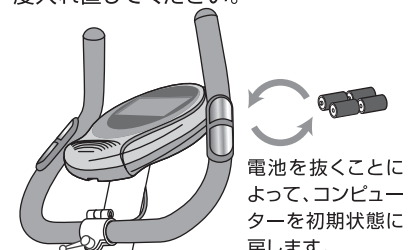
汗などで濡れた手でさわらない

パルスセンサーグリップは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。

強く握らない

パルスセンサーグリップは、強く握らないで軽く触れる程度に握ってください。

心拍数測定ができなくなった時には

パルスセンサーグリップは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、一度表示メーター裏側の乾電池4本を抜き取り、再度入れ直してください。

電池を抜くことによって、コンピューターを初期状態に戻します。

- このメーターは、実際の医療用機器とは異なります。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数が正しく表示されなくなった場合は、電池を一度出して入れ直すか、新しい電池に交換してください。

表示メーターの機能

この表示メーターは**トレーニング・プログラムの選択**や**ペダル負荷の調整**、**運動記録を表示**する事ができます。
また、運動を中止してから数分後、自動的に電源が切れる「**オートパワーオフ機能**」が付いています。

固定表示部

登録番号（4人分）
選択した登録番号を表示します。

心拍数（拍／分）
心拍数を表示します。

時 間（分:秒）
運動経過時間を表示します。

STOP表示
スタートボタンで運動をスタートさせるとSTOP表示が消えます。

回転数（RPM）又は速度（km/h）
運動中のペダル回転数（RPM）と速度（km/h）を数秒ごと（交互）に表示します。

距 離（km）
走行距離を表示します。

運動量（w）又はカロリー（kcal）
【運動量（w）】
ワットコントロール時には、運動中の運動量（w）を表示します。
【カロリー（kcal）】
運動中の消費カロリーを表示します。
注）同じ運動をしてもペダル負荷や人によって消費するカロリーは違います。メーターの表示は、あくまで一般的な目安としてください。

トレーニングメニュー（6種類）
選択したトレーニングメニューを表示します。

メイン表示部（16×16ドット）
運動中のペダル負荷変化を表示します。
また、運動終了後には心拍数の経過を表示します。

操 作 部

【アップ・ダウン】ボタン
個人データの入力・トレーニングメニューの選択・目標値の入力を行います。また、運動中にはペダル負荷の調整を行います。
（「マニュアルモード」「プログラムモード」「ユーザープログラム」時）

【登録番号】ボタン
このボタンで登録番号（U0～U4）を選択します。
U0は、個人データを入力しない場合に選んでください。
U1～U4は、性別・年齢・体重を入力する事ができます。
（個人データを入力する事により、そのデータを考慮した消費カロリーの表示や持久力テスト・ハートレートコントロール機能などが使えます。）

【決定・初期画面】ボタン
個人データや目標値など入力した後、このボタンで確定します。また、このボタンを長く押すと（2秒以上）初期画面に戻ります。

【スタート・ストップ】ボタン
このボタンを押すと、選択したトレーニングをスタートします。もう一度押すと、ストップします。

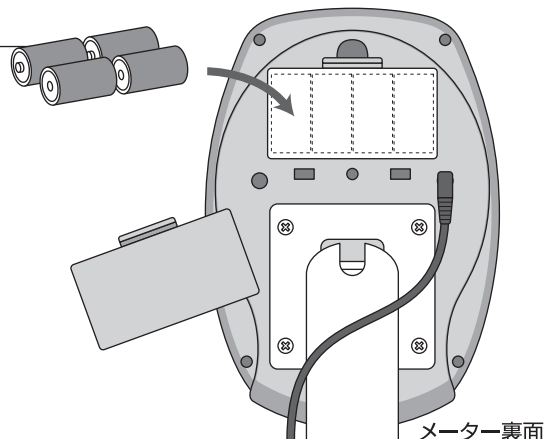
【体力評価】ボタン
このボタンを押すと、体力評価プログラムが始まります。
※心拍数を測定していない時には、このボタンを押しても反応しません。

- 運動を開始しても表示されない場合には、再度メーター裏面のメーターコードがしっかり差し込まれているかご確認ください。
- このメーターは非常にデリケートにできていますのでボタン操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。
- メーターの表示が薄くなってきたり、表示が出なくなってきた場合は、電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。

電池交換 このメーターは単2乾電池を4本使用します。

本機が正しく作動しなくなった時や、メイン表示部に電池の消耗を示す □ マークが表示された時には、メーター裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。

注）電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。
古い乾電池やメーカー・種類の異なる電池を、混ぜて使わないでください。

※ 本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。
ご使用前には新しい電池を購入してください。

表示メーターの機能

表示メーターの操作方法（まず最初に）

■個人登録の方法（4人分まで登録可能）

ボタンを長押し（3秒以上）して初期画面に戻します。

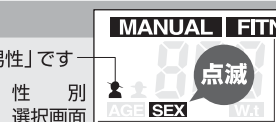
1 登録番号を選択します

ボタンを押してU1～U4の登録番号を選び、
ボタンを押します。

登録番号選択画面
※U0では持久力テスト、ハートレートコントロール、ユーザープログラムは使用できません。

2 性別を選択します（男性・女性）

ボタンで「男性」「女性」を選択し、
ボタンを押します。

左が「女性」、右が「男性」です
性別選択画面
3 年齢を入力します（1歳～99歳）

ボタンで年齢を入力し、
ボタンを押します。

年齢入力画面
4 体重を入力します（20kg～150kg）（但し本製品の使用体重制限は９０ｋｇです。）

ボタンで体重を入力し、
ボタンを押します。

体重入力画面
登録完了・・・トレーニングメニューの選択へ（9ページ参照）

■すでに個人登録を行っている場合

ボタンを長押し（3秒以上）して初期画面に戻します。

1 登録済みの番号を選択します

ボタンを押してU1～U4の登録番号を選びます。

すでに登録済みの場合は「決定・初期画面」ボタンを押す必要はありません。

登録番号選択画面
※U0では持久力テスト、ハートレートコントロール、ユーザープログラムは使用できません。

選択完了・・・トレーニングメニューの選択へ（9ページ参照）

- 操作を開始しても画面表示されない場合は、一度表示メーター裏側の乾電池4本を抜き取り、再度入れ直してください。
- この表示メーターは操作を中止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いています。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。（電源が切れた時の状態から始まります。）

■時間・距離・カロリーの設定方法（トレーニングによって設定する場合があります）

TIME　時間の設定

ボタンで目標時間を入力し、
ボタンを押します。

設定しない場合は、何も入れずに
ボタンを押します。

DISTANCE　距離の設定

ボタンで目標距離を入力し、
ボタンを押します。

設定しない場合は、何も入れずに
ボタンを押します。

CALORIES　カロリーの設定

ボタンで目標カロリーを入力し、
ボタンを押します。

設定しない場合は、何も入れずに
ボタンを押します。

「時間」「距離」「カロリー」の設定は同時に行えますが、一度に複数の項目に目標値をセットした場合、最初の項目に到達した時点でアラームが鳴り、他の項目も終了します。

表示メーターの操作方法

■トレーニングの選択方法

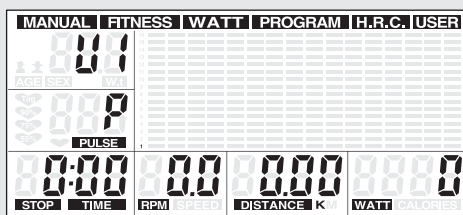
個人登録番号の選択から（8ページ参照）

登録番号選択後、トレーニングメニューを選択します（6種類）

ボタンを押してトレーニングメニューを選択します。

MANUAL | FITNESS | WATT | PROGRAM | H.R.C. | USER

マニュアルモード　持久力テスト　ワットコントロール　プログラムモード　ハートレートコントロール　ユーザープログラム

ボタンを押すごとにメニューが切り替わっていきます。（選択されると点滅します）

各トレーニング別の操作へ（9、10、11ページ参照）

MANUAL

【マニュアルモード】 特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。

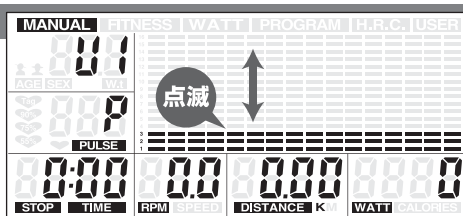
【マニュアルモード】を選択した状態で ボタンを押します。

何も設定しない場合は、 ボタンでスタート

1 ペダル負荷の強度を設定します（負荷強度：1～16）

ボタンでペダル負荷を設定し、 ボタンを押します。

負荷を表すドットが点滅しながら上下に増減します。
ペダル負荷強度は運動中にも変更できます。

ペダル負荷設定画面

2 時間・距離・カロリーの設定ができます・・・時間・距離・カロリーの設定方法へ（8ページ参照）

3 心拍数（PULSE）の上限を設定できます

ボタンで心拍数の上限を設定し、 ボタンを押します。

何も設定しない場合は、 ボタンを押します。

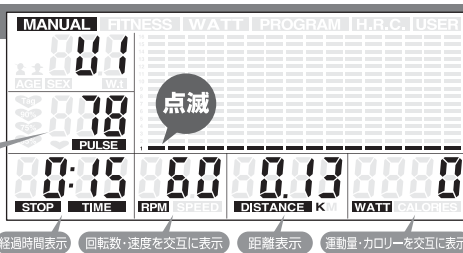
設定した心拍数の上限に達するとアラームが鳴り出します。（ストップはしません。）

4 運動を開始します

ボタンを押して運動を開始します。

運動中負荷を   ボタンで変更できます

運動中は負荷を表すドットが点滅しながら運動の経過を表します。
時間・距離・カロリーを設定した場合、いずれかの項目が目標に達すると、アラームが鳴り終了します。運動終了後、「メイン表示部」には運動中の心拍数の経過が表示されます。

運動中表示画面

FITNESS

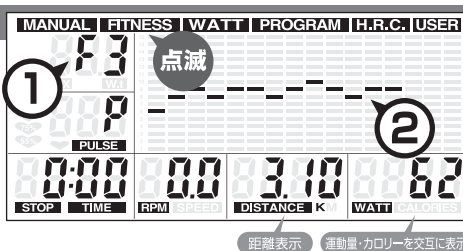
【持久力テスト】 使用者の持久力（運動レベル）を、一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。

【持久力テスト】を選択した状態で ボタンを押します。

1 運動を開始します（12分のカウントダウンが始まります）

① 12分間に達するか、登録者の判定レベルが最高点を上回った時点でF1～F5の範囲で持久力（運動レベル）を表示します。

F1	F2	F3	F4	F5
非常に優れている	◀		▶	劣っている

② 運動終了後、「メイン表示部」には運動中の心拍数の経過が表示されます。

結果表示画面（MANUAL FITNESS WATT PROGRAM H.R.C. USER　点滅　①　②　PULSE　STOP TIME　RPM　DISTANCE　WATT　距離表示　運動量・カロリーを交互に表示）

定期的に「持久力テスト」を行うことで、トレーニング効果の目安になります。

表示メーターの操作方法

WATT

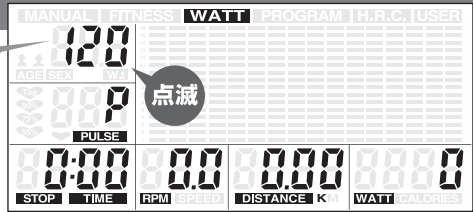
【ワットコントロール】 ワット数（運動強度）を一定に保つように、ペダル負荷を自動で変化させます。ワット数（運動強度）を一定に保つ事により、無理のない運動を続けることができます。

【ワットコントロール】を選択した状態で ボタンを押します。

1 ワット（運動強度）を入力します（運動強度：10～350）

  ボタンでワットを入力し、 ボタンを押します。

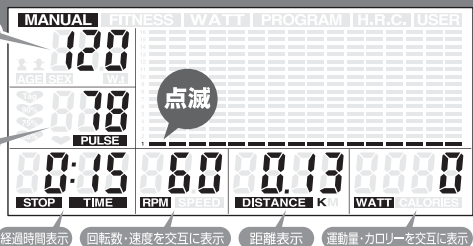
ワット数が点滅しながら「10」ずつ増減します。
ワット（運動強度）は運動中にも変更できます。

ワット入力画面

2 時間・距離・カロリーの設定ができます・・・時間・距離・カロリーの設定方法へ（8ページ参照）

3 運動を開始します

 ボタンを押して運動を開始します。   運動中ワットを アップ ダウン ボタンで変更できます

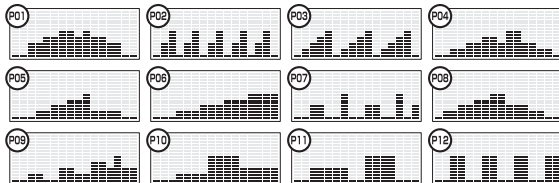
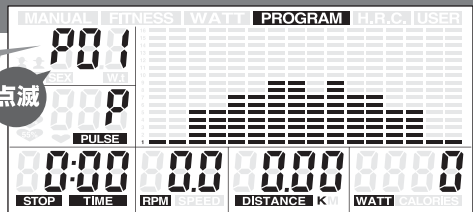
運動中は負荷を表すドットが点滅しながら運動の経過を表します。時間・距離・カロリーを設定した場合、いずれかの項目が目標に達すると、アラームが鳴り終了します。運動終了後、「メイン表示部」には運動中の心拍数の経過が表示されます。

運動中表示画面

PROGRAM

【プログラムモード】 12種類のプログラムから選択して運動できます。プログラムに従い、自動でペダル負荷が増減します。また、運動中に「アップボタン」「ダウンボタン」を押すと、プログラム全体の負荷を増減する事ができます。

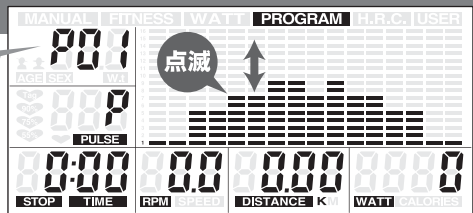
【プログラムモード】を選択した状態で ボタンを押します。

1 プログラムを選択します（12種類：P01～P12）

  ボタンでプログラムを選択し、 ボタンを押します。

プログラム入力画面

2 ペダル負荷の強度を設定します（負荷強度：1～8）

  ボタンでペダル負荷を設定し、 ボタンを押します。

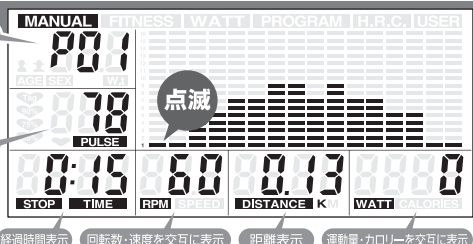
負荷を表すドットが点滅しながら上下に増減します。
ペダル負荷強度は運動中にも変更できます。

ペダル負荷設定画面

3 時間・距離・カロリーの設定ができます・・・時間・距離・カロリーの設定方法へ（8ページ参照）

4 運動を開始します

 ボタンを押して運動を開始します。   運動中負荷を アップ ダウン ボタンで変更できます

運動中は負荷を表すドットが点滅しながら運動の経過を表します。時間・距離・カロリーを設定した場合、いずれかの項目が目標に達すると、アラームが鳴り終了します。運動終了後、「メイン表示部」には運動中の心拍数の経過が表示されます。

運動中表示画面

表示メーターの操作方法

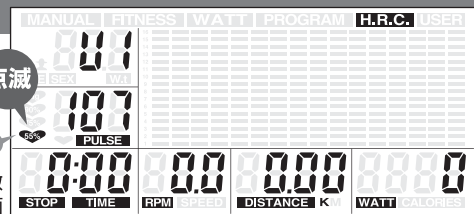
H.R.C.

【ハートレートコントロール】 ダイエットで体脂肪を燃やす時、効率良く体脂肪を血液中に取り込み、燃焼させるためには、個人に合った適度な心拍数（血流）に新鮮な酸素が必要です。ハートレートコントロール機能では、あらかじめ登録されたご自分の年齢情報から理想的な心拍数を計算し、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷を自動変化させてくれます。

【ハートレートコントロール】を選択した状態で ボタンを押します。

1 心拍数（PULSE）を選択します（4種類）

 ボタンで心拍数を選択し、 ボタンを押します。

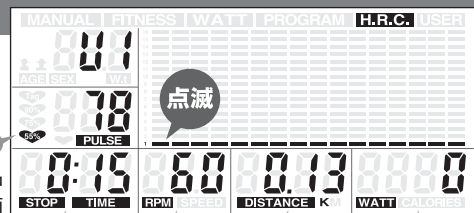
心拍数選択画面

55% 軽めの運動 ◀▶ 75% 標準的な有酸素運動 ◀▶ 90% きつめの運動 ◀▶ Tag かなりきつめの運動

2 時間・距離・カロリーの設定ができます・・・時間・距離・カロリーの設定方法へ（8ページ参照）

3 運動を開始します

 ボタンを押して運動を開始します。

運動中表示画面

運動中は負荷を表すドットが点滅しながら運動の経過を表します。時間・距離・カロリーを設定した場合、いずれかの項目が目標に達すると、アラームが鳴り終了します。運動終了後、「メイン表示部」には運動中の心拍数の経過が表示されます。

ハートレートコントロール機能では、年齢情報から計算した心拍数に近づくようにペダル負荷を自動変化させますが、急激な加速などで設定した心拍数を超えると、アラームが鳴り出します。ストップはしませんが、設定した心拍数以下になるまで鳴り続けます。

USER

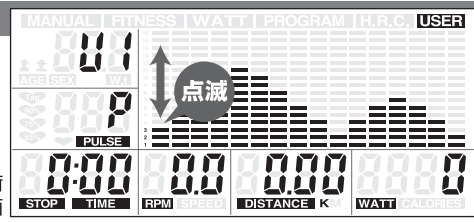
【ユーザープログラム】 自由にプログラムを作成する事ができます。ご自分で作成する事により、目的にあったプログラムで運動する事ができます。

【ユーザープログラム】を選択した状態で ボタンを押します。

1 ペダル負荷を入力します（16段階×16ブロック）

 ボタンで1ブロック目のペダル負荷を入力し、 ボタンを押します。

負荷を表すドットが点滅しながら上下に増減します。
1ブロック目の入力が終了すると、2ブロック目、3ブロック目・・・と、「決定・初期画面ボタン」を押すごとに点滅が右に移動していきます。
この作業を繰り返す事で、ペダル負荷を16ブロック分設定できます。
ペダル負荷強度は運動中にも変更できます。（現在のブロックのみ）

ペダル負荷入力画面

1ブロックの運動時間は「目標時間」の設定により変化します。
「目標時間」の設定をしない場合、約13秒で次のブロックに移って行きます。

2 時間・距離・カロリーの設定ができます

時間・距離・カロリーの設定項目に切り替えます。

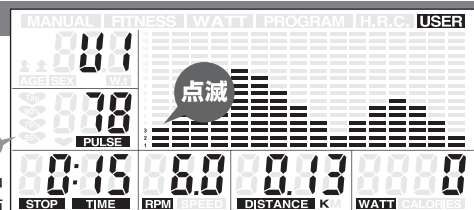
 ボタンを長押し（3秒以上）します。最初の設定項目（目標時間）が点滅します。

3 時間・距離・カロリーの設定ができます・・・時間・距離・カロリーの設定方法へ（8ページ参照）

4 運動を開始します

 ボタンを押して運動を開始します。

運動中表示画面

運動中は負荷を表すドットが点滅しながら運動の経過を表します。時間・距離・カロリーを設定した場合、いずれかの項目が目標に達すると、アラームが鳴り終了します。運動終了後、「メイン表示部」には運動中の心拍数の経過が表示されます。

体力評価プログラム

■体力評価とは

運動によって上昇した心拍数（脈拍）が、運動終了後6分間のクールダウンでどこまで安静時の心拍数に近づくことができるか（回復できるか）を機械的に測定し、その日のあなたの調子を客観的に測定します。

- 一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、クールダウン時、直ちに回復しようとする働きがあります。
- 逆に運動不足の人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、クールダウン時は、なかなか回復しない傾向にあります。

心肺機能向上の目安や、その日の体調のチェックにご利用ください。

●トレーニング効果の目安に！
●その日の調子を毎回チェック！

体力評価プログラムは、6分間のクールダウンを行い、「心拍数の初期値」と「結果後の心拍数」」から6段階で体力を評価します。

■体力評価プログラム使用方法

1 適度な運動を行います

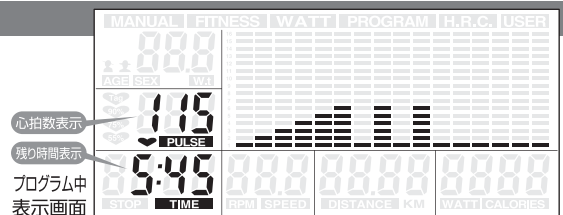
2 パルスセンサーグリップを握り、メーターにパルスセンサーの数字を表示させせます

3 体力評価プログラムを開始させます

ボタンを押します。

※パルスセンサーの数字を表示させていないとプログラムが開始されません。

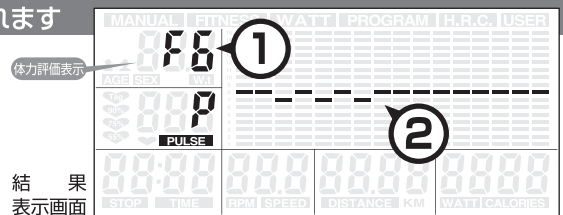
再びパルスセンサーグリップを握り、6分間の体力評価プログラムを行います。（カウントダウンが始まります。）

プログラム中表示画面

4 体力評価プログラムが終了すると評価がF1～F6で表示されます

① 6分間経過すると、F1～F6の範囲で体力評価の結果を表示します。

F1	F2	F3	F4	F5	F6
非常に優れている				劣っている	

結果表示画面

② 運動終了後、「メイン表示部」にはプログラム中の心拍数の経過が表示されます。

終了する場合は、再度

ボタンを押します。

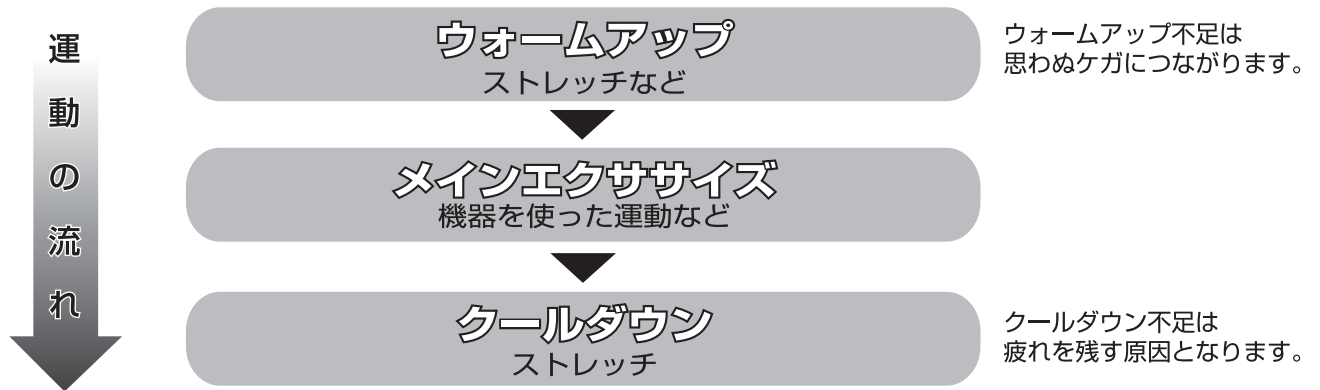
故障かな？と思う前に

■ 故障かな？と思う前に（下記の項目を一度チェックしてください。）

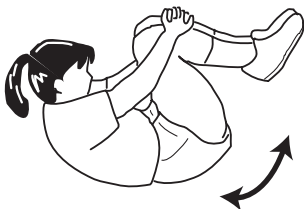
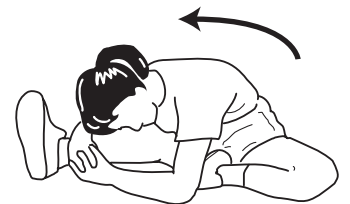
症状	チェック箇所
●メーターが作動しない	○ 乾電池の ＋ － をご確認ください。 ○ 組立手順 4･7 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。 ○ メーターの乾電池4本を抜き、しばらくたってから入れ直してください。
●メーターに「E-2」表示が出る	○ 組立手順 4･7 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●心拍計が作動しない または数値が乱れる	○『心拍数モード使用上の注意』（6頁）をお読みください。 ○ 組立手順 7 のコードの接続部をもう一度ご確認ください。 ○ メーターの乾電池4本を新しい乾電池と交換してください。（心拍計の測定機能は他の項目と違い、大きな電圧を必要とします。）
●ペダルがスムーズに回らない	○ ペダルを逆回転方向に1回転させてみてください。（内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させる事によって補正されます。）

お問い合わせは　サービスセンター　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く）まで

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率的、効果的にご使用いただくために最適な運動法を紹介します。ご紹介する内容は、一般的な運動方法ですが、運動する人の体力、年齢、運動経験など個人差があり、普段何もやっていない人がいきなり運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースで行ってください。

これから運動を始める方は運動頻度は週3回、ウォームアップからクールダウンまで30～40分を目標にしましょう。

ウォームアップ 及び クールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが､上記ストレッチの他､バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け､ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動=酸素を体内に取り入れ長く運動すること

目的①　脂肪燃焼（ダイエット）

目的②　心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（脈拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、脂肪燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的① 脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

まず、下の表をご覧ください。この表は運動強度を表わしたもので、どれだけの心拍数で運動すればよいかを示しています。人間の心臓が脈打つ回数には限界があり、年齢によって決まっています。表の最大心拍数がそれにあたり、40才の人なら心臓は1分間に180拍しか打たないのです。180拍に近づくと心拍数が限界に達し大変危険です。

ダイエットが目的の場合はがむしゃらに運動しても効果はあまり出ません。正しい運動方法を覚え、実践してください。
例えば（右表参照）20才の場合、1分間に120〜140拍の間で運動すれば脂肪が最も燃焼されやすくなります。

年齢	最大心拍数（1分間）	目的① 脂肪の燃焼		目的② 心肺機能の向上	
		1分間	10秒間	1分間	10秒間
15	205	144〜123	24〜21	174〜144	29〜24
20	200	140〜120	23〜20	170〜140	28〜23
30	190	133〜114	22〜19	161〜133	26〜22
40	180	126〜108	21〜18	153〜126	25〜21
50	170	119〜102	20〜17	145〜119	24〜20
60	160	112〜96	19〜16	136〜112	22〜19
70	150	105〜90	18〜15	128〜105	21〜18

上の表の様に最大心拍数の60〜70%の心拍数で運動することが、脂肪を燃焼させるのに最も効率的といえます。
また、下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍数を測って計算してみてください。

｛(220ー年齢)ー安静時脈拍数｝× 0.5＋安静時脈拍数=目標心拍数

(220ー年齢)がご自身の最大心拍数にあたり、安静時の脈拍数を測って計算することにより、より自分に合った脂肪が燃焼するのに効果的な心拍数を知ることができます。

心拍数のチェック法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図の様に左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえてください。1分間を測るのは大変ですから、上図にあるように10秒間測って、その数値を6倍して1分間の脈拍数に換算してください。

次に**運動時間ですが15分以上を目標にしてください。**例えば、マラソンの時を想像してみてください。始めて5分位は大変疲れる時がありますが、その後続けて走っていると身体が回復してきます。この最初の5分間が無酸素運動と呼ばれる筋肉を動かすための酸素を必要としない運動です。しかし､人間の体はそれ以上に運動を続けようとすれば、体外から酸素を取り入れる必要があります。これが有酸素運動と呼ばれるもので、脂肪の燃焼には最も効果的です。有酸素運動は運動後約5分から始まりますが、脂肪の燃焼が効果的に行われるのは12分以上からなのです。この運動が有酸素運動の基本になります。この運動を15分以上、長くすればするほど効果はありますが、ご自身の体力と効果的な運動のために脈拍数チェックは必ず行ってください。

目的② 心肺機能向上のための運動

この運動は、脂肪燃焼のための運動に比べ、やや強く長くする様にします。上の表の様に最大心拍数の70〜85%の心拍数にもっていく様にすると心肺機能の向上に効果があります。

ダイエット及び心肺機能の向上を目的とした運動の場合、最大心拍数の85%以上もしくは60%以下で運動をしてもあまり効果はありません。**最大心拍数の60〜85%レベルの心拍数にもっていくことが大切**なのです。
さあ、がんばってみてください。

保　証　書

この製品は、優れた設計のもとに、信頼ある部品と高度かつ洗練された技術によって製造され、厳密な検査を経て出荷されたものであることを証明いたします。下記の規約に基づきその品質を保証いたしますが、万一、故障の節は保証規定により無料修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。
   - a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震等による故障
   - c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   - e. 保存上の不備
   - f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 日本国外でのご使用の場合
   - i. 本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。

●本保証書は、下記事項を必ずご記入の上、ご利用ください。ご記入なき場合は無効となります。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　）ー

アルインコ株式会社　事業開発部／フィットネス課　大阪府高槻市三島江1-1-1

修理・アフターサービスのご案内

当社では表記のような品質保証制度を設け、お買い上げ商品についてのアフターサービスに万全を尽くしております。お客様への商品のお届けに際しては、厳重な検査に合格した優良品をお届けしておりますが、万一、故障が生じましたら弊社サービスセンターへご一報ください。なお、この製品の補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。詳しくは、弊社サービスセンターまでお問い合わせください。

ALINCO アルインコ株式会社
サービスセンター

フリーダイヤル 0120ー30ー4515
(AM10:00～PM4:00　但しPM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072ー678ー6410